# 最新勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿(通用9篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-05-26

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。勿忘国耻弘扬民族精神演讲...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇一**

老师们、同学们：

早上好！

今天国旗下的讲话的题目是《弘扬民族精神 从身边的一点一滴做起》。

民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支持。一个民族没有振奋的精神和高尚的品格，不可能立于民族之林。

从古至今，中华民族涌现了数不胜数的弘扬民放精神的感人事例。其实，这一精神，同样贯穿着我们整个学习和生活。对于同学们来说，就要注意自己的一言一行，从我做起，从现在做起，从一点一滴做起。

见到老师问声好，不管是不是认识的老师，都应该面带微笑停下脚步，给每位老师带来亲切的问候。相信在带给老师暖意的同时，你也会获得相同的的回报，与同学相处时要少些唯我独尊的霸气，多些关怀与帮助，争做老师和同学们眼中的绅士与淑女，继承并发扬自古以来尊师重道、善待他人的民族精神。

下课后，能自觉保持学校优良的学习环境。走廊上、楼梯口、操场上，少些喧闹和追逐奔跑的身影，多些朗朗的读书声，多些有益身心健康的活动，让学校成为学习交流的宝地。勤奋学习、沉稳善思也是民族精神的具体体现。

民族精神也体现在勤俭节约上，不管是在学校还是家中用餐，千万不能任性妄为，倾倒大量的饭菜，浪费粮食。要知道“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，一粒米上凝聚着多少劳动人民的血汗，不能因挑食，爱吃零食等不良习惯而让自己的健康与美德随着饭菜的流失而消失殆尽。

弘扬民族精神，展示中华民族的风采，其实很简单，只要从身边的一点一滴做起，讲文明、讲卫生、讲科学，刻苦学习、努力拼搏，打好一切基础，长大后为祖国的建设贡献自己的一份力量。同学们，让我们从我做起，从现在做起，从一点一滴做起吧！

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇二**

各位老师、同学们：

早上好！

今天是2月27日，农历二月初二，俗话说“二月二龙抬头”。这句谚语表示春季来临，万物复苏。“二月二龙抬头”是我们国家的传统节日，庆祝“龙头节”，以示敬龙祈雨，让老天佑保丰收。人们认为这天理发会鸿运当头，便有了\"二月二剃龙头\"的说法，预示一年有好的开始。

中华传统节日形式多样，内容丰富，是中华民族悠久的历史文化的一个重要的组成。任何民族的进步，离不开传统文化的维系。任何时代的发展，必须以民族精神为支撑。

什么是民族精神？民族精神，是一个民族生存发展精神上的中流砥柱，也是一个民族生命力、创造力、凝聚力的核心所在、动力所在。中华民族精神不是一种抽象的概念，它是一个历史范畴，在不同社会发展时期、不同阶段，有着不同的具体内容。“雷锋精神”就是民族精神的一个细化，一个具体表现。在五千多年的发展中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。正是这种闪烁着时代光辉的民族精神，造就了一大批具有先进思想并顽强奋斗的杰出人物。他们为振兴中华上下求索、矢志不渝，推动了历史发展和民族进步，深刻地改变着时代的面貌，他们高扬着鲜明的时代精神，挺起了坚强的民族脊梁。这就是一个民族的精神和力量。

在我国历史上，中华民族精神从来就是动员和激励中国人民团结奋斗的一面旗帜，是每一个真正的炎黄子孙所应有的骨气和胆识，是各族人民共同的精神支柱！

展望20xx和更远将来，一起前行，为了中华民族伟大复兴同一个中国梦。伟大的事业需要广众的人才，伟大的事业更需伟大的精神。各位同学，你们是中国伟大事业的生力军和传承者，是祖国的未来和民族的希望。引用毛主席的话说，你们是早上八九点钟的太阳，这个世界是你们的，也是我们的，但归根到底是你们的。希望同学们，能接过雷锋手中的接力棒，接过代代相传的中华民族精神，在勤奋学习中获得智慧，在践行中华民族精神中养成坚强，争当美德少年，为今后的人生，更为祖国的明天，撸起袖子加油干！栉风沐雨，薪火相传；筚路蓝缕，玉汝于成。让我们一起共勉！

谢谢大家！

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇三**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！今天国旗下我演讲的题目是：《继承优良传统，弘扬民族精神》。

面对高山，你一定会感慨它的气势磅礴；放眼大海，你一定会惊叹它的汹涌澎湃；仰望青松，你一定会赞美它的高大苍劲；俯瞰小草，你一定会称颂他的坚忍不拔。是的，那是因为他们身上凝聚着中华民族数千年的民族精神。九月，是弘扬民族精神月。所谓民族精神，就是以爱国主义为核心，团结统一，爱好和平，勤劳勇敢，自强不息的精神。

还记得那些艰苦峥嵘，雨雪纷飞的岁月么？当俊秀的山河遭受野蛮的蹂躏与分割时，当人民受尽无边的磨难和屈辱时，是无数爱国志士挺身而出，甘洒一腔热血，他们换来了一片片新生的华夏土地。无论何时，无论何地，爱国主义都是鼓舞人民团结奋斗的永恒力量，是各族人民风雨同舟，自强不息的精神支柱。

在漫漫的历史长河中，中华民族的民族精神铸造了我们的灵魂，它积淀了悠久的道德文化遗产，它昭示着中华民族世代相传、生生不息的伟大。在飞速发展的当今时代，“知识就是力量”。弘扬民族精神，作为肩负祖国复兴重任的我们，首先要努力学习科学文化知识。我们是新时代的小学生，好好学习，用心学习，就是我们对社会，对祖国最好的、最有力的回报。课上认真听讲，课下及时巩固，抓紧点滴时间，勤学好问，让美丽的校园成为求知的殿堂。正所谓“知识改变命运”，就让我们真正用知识改变自己的命运，改变民族的命运，让中华巨龙傲然屹立于世界民族之巅。

此外，我们要积极关心国家大事，与祖国同呼吸，()共命运，真正做到“风声雨声读书声声声入耳，家事国事天下事事事关心”。同学们，我们是华夏儿女，我们是炎黄子孙，“少年兴则国兴，少年强则国强”，祖国的未来握在我们手中，让我们高举爱国主义旗帜，弘扬民族精神，好好学习，为实现中华民族的伟大复兴而奋斗吧！

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇四**

同学们，老师们：大家好！

今天我演讲的题目是：弘扬民族精神

同学们、老师们，早上好，今天国旗下讲话的主题是《弘扬民族精神——从身边的一点一滴做起》。民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑。一个民族，没有振奋的精神和高尚的品格，不可能立于世界民族之林。

前年，在抗击非典的这场没有硝烟的战争中，不计其数的白衣天使们奋不顾身、前仆后继，在生死线上，以血肉之躯筑起生命的防线。他们用无私、勇敢和忠诚，悲壮地再现和传承了中华民族生生不息的民族精神。

弘扬民族这一精神，同样贯穿着我们整个学习生活。对于同学们来说，首先要做“改陋习、树新风”的倡导者和实践者，从我做起、从现在做起，从一点一滴做起。

下课后，能自觉保持学校优良的学习环境，走廊上、阳台上、楼梯口、操场上，少些喧闹、少些追逐奔跑的身影，多些朗朗的读书声，多些有益身心健康的活动，多些捧着课外书津津有味读着的.小小书虫。让学校成为学习交流的宝地。勤奋学习、沉稳善思也是民族精神的具体体现。

民族精神也体现在勤俭节约上，不管是在学校用餐还是在家中用餐，千万不能任性妄为，倾倒大量的饭菜，浪费粮食，要知道“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，一粒米上凝聚着多少劳动人民的血汗，不能因为挑食、贪玩、爱吃零食等不良的习惯而让自己的健康与美德随着饭菜流失殆尽。

讲卫生，勤劳动是体现一个民族素质的重要部分，不破坏学校的公物，不乱采摘花朵树叶，不折断树枝打闹嬉戏，不乱丢废纸果壳，不随意吐痰、践踏草坪，同时还要尊重他人的劳动成果，不恶意破坏，主动帮助打扫卫生的同学，齐心协力使映照在蓝天下的美丽校园变得更加亮丽如新。

弘扬民族精神，展示中华民族的风采，其实很简单，就要从身边的一点一滴做起，讲文明、讲卫生、讲科学，刻苦学习、努力拼搏，打好一切基础，长大后为祖国的建设贡献自己的一份力量。

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇五**

老师、同学们：

大家好

我们的祖国在漫长的岁月里，孕育了长青的山川，长碧的江水，也培育出千千万万的中国人。作为一个中国人，可堪自豪的事实在是太多了。让我们倍感自豪和骄傲的是我们的传统美德和民族精神。所以我今天讲话的题目就是《承继传统美德弘扬民族精神》。

一.爱国、气节

列宁说：“爱国主义就是千百年来巩固起来的对自己祖国的一种最深厚的感情。”只有知之深才能爱之切。孟子提出的“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，可以说是集中地体现了中华民族气节。古往今来，多少仁人志士为维护祖国的荣誉和民族的尊严，在爱国和气节方面为后人作出了榜样。诸如卓有见识的林则徐，维新变革被杀的谭嗣同，推翻帝制的孙中山，横眉冷对的鲁迅，抗日献身的张自忠，以及无数为国捐躯的共产党人都体现了这一民族爱国精神，他们是中华民族之魂。

以上种.种爱国、气节的实例，渗透着中华民族的优良传统，她是中华民族的精神所在。然而在中华历史上面对物质世界的诱-惑及权势的威迫，小则卖友求荣，大则卖国求贵也大有人在。这就要求我们时时刻刻都要以祖国和民族利益为重。

二.奋发、立志

一个人，一个民族，一个国家要立于不败之地，必须要有奋发向上的精神，而立志又决定了一个人，一个民族，一个国家在前进道路上的努力方向。一代伟人毛泽东在前去广州革命根据地，途经长沙写下的《沁园春长沙》，其中“问苍茫大地，谁主沉浮?”表现出毛泽东以天下为己任的豪情壮志，并为之奋斗终身。十九岁的周恩来所作“大江歌罢掉头东”也体现了他改造旧中国的远大志向。可谓少年壮志凌云。“卧薪尝胆”的故事更显现了从逆境中走出来的可贵精神。迭经优患的中华民族始终坚强地屹立于世界之林，“卧薪尝胆”的志向，多难兴邦的信念，坚韧不拔的精神起了多大的激励作用啊!

有志者事竟成。但这志唯有以天下百姓，以国家民族为出发点、为归属，才符合传统的民族精神，才能宏大高尚。奋发立志既要从大处着眼，更要从小处着手，从自我做起，一步一个脚印，在人生途中不断地砥砺操行，完成大志。这就要求我们胸怀鸿鹄之志，奋发图强。

三.改革、创新

中华民族虽遭受过外族的入侵和列强的蹂躏，但她却是四大文明古国中唯一能保持自己民族立于不败之地的伟大民族。原因很多，其中与中华民族跟随时代潮流、勇于改革创新的传统美德是分不开的。

被誉为“中国十一世纪改革家”的王安石，面对北宋中期以来积贫积弱的现状，大胆提出“天变不足畏，祖宗不足法，人言不足恤”，与中国封建社会儒家正统思想是何等的针锋相对。王安石这种反对守旧，勇于进取的思想及大胆变法、勇往直前的精神，使他大大领先于时代，为后人推崇和尊敬。

中华民族同时又是一个善于不断吸取其他民族、国家先进文化，勇于创新的一个民族。近代的林则徐从中国反侵略战争和国际交往的需要出发，组织翻译整理成《四洲志》，成为我国近代第一部比较系统的世界地理书籍。策划海防时也先着手调查西方情况，这对打破长期以来中国人对外部世界的封闭愚昧状态，为中国人认识世界和学习西方长技，迈出了坚实一步。直至陈独秀开创的新文化运动，学习西方“民-主”和“科学”;李大钊宣传介绍十月革命和马克思主义;毛泽东把马列主义原理同中国革命实践相结合，开创了农村包围城市，最后夺取全国胜利之路，都体现了中华民族改革、创新的优良传统。

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇六**

师们，大家好！

演讲的题目是：弘扬民族精神

祖国？祖国就是我们脚下的这片土地和土地上的人们，是每一个中国公民，是我们整个中华民族。祖国是我们大家的家。祖国在那里就在我们的教室里，就在我们的校园里，就是我们每天面对的同学、老师、家人。祖国的兴亡是我们每一个人的责任，是我们每个人。

神是什么？诗人艾青写道“为什么我的眼里常含着泪水，因为我对这土地爱得深沉”，我认为这是对我们民族精神的最好解释，那就爱国主义。作为我们新纪元的中学生来说，我们热爱祖国，那我们需要做什么呢？我认为就是勤学和好问，因为我们要做学问。锥刺学的故事。苏秦为吸取广博知识，夜以继日发愤苦读，当困乏时，以锥子刺腿，用来振奋精神，坚持学习。杜甫的“读书破万卷，下笔如山未足珍，读书万卷始通神”，都说明勤学的道理。读书光好学还不够，还需善疑好问。孔子从小入太庙“每事问”。他主张“”。荀子把“不知则问”和“不能则学”相提并论。王充更是“智能之上，不学不行，不问不知”。他们都把学和问联在一起。不学学贵在问，这样才能有所提高，有所超越。

蜿蜒奔腾了五千年，让我们在这里回顾、反思、警醒。我们要弘扬民族精神，要让我们的祖国经过我们的努力，变得更加繁荣，更民族的传统美德。李大钊曾说过：“„„我不主张儿子对自己行孝，可是我疼爱自己的老人，因为他抚养了我，教育了我，为我付出己的老人这是人之常情 ”。而今天敬长传统美德更应提倡和发扬，这是现代社会公民应有的风范。

以待”“程门立雪”“三顾茅庐”等等以礼相待的成语和典故。能真诚待人也正是一个人高尚情操的表现。试问那些对长辈出言不逊共场所横冲直撞的人，能体现出是一位有文化，有教养，懂礼貌，讲文明的人吗？当今社会，文明礼貌、文化素养对一个人一个民族质文明上去了，精神文明却衰退，与一个有“礼仪之邦”之称的民族，与一个进行现代化建设的民族相容吗？文明礼貌在我们身上族的思想境界和文化素质的真正体现。

族必须要有自己的精神，一所学校必须要有自己的学风。我们学校几年来延续下来的勤学、好问、敬长、知礼等传统美德体现了中，承继传统美德弘扬民族精神，让我们为拥有一座美丽的精神家园而自豪，让我们的心灵永远在这里栖息、成长，让我们的生命焕让我们每一个人都文明、高雅、有气度、有风范！

家！

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！

我今天演讲的题目是：弘扬民族精神传承中华文化

岁月，上下五千年的岁月，消散了春秋战国时无数飞扬的尘土；暗淡了三国两晋时不尽的剑

影刀光；模糊了五代十国时繁荣的街市；剥蚀了宋元明清殿前宏伟的琉璃。岁月已然流逝，所留下的是一个个英雄的名字，正是他们，挺起了中国人脊梁，凝聚了伟大的民族精神。

民族精神是什么？我一直在深深的思考这个古老而又深刻的问题。伟大的诗人艾青写道“为

神的最好诠释，那就是热爱自己的祖国——爱国主义。

我们中华民族是一个历史悠久的民族，在五千多年的历史长河中，我们创造了璀璨的文化，形成了以爱国主义为核心伟大民族精神。这些民族精神，是中华民族五千年生生不息、发展壮大的强大精神动力，也是在未来岁月里薪火相传、继往开来的强大精神动力。

斗转星移，沧海桑田，时光转瞬即逝。从悠久的历史和伟大的现实中，我们领略到了我们国家伟大的民族精神，我们也明白了肩头担负的重担。

我们当代中学生是祖国的未来，肩负着时代的重任，今天的勤奋学习是为振兴中华，明天为创造祖国辉煌未来贡献自己的力量，同学们，让我们沉睡的心灵苏醒吧，源远流长的古文明，需要我们传递，五千年的中华文化等待我们传承，让我们扬起梦想的风帆，实现自己的人生价值，做一个时代文明人，在中国这片古老的土地上播种理想，收获希望，让这个五千年文明历史古国，日月同辉，地久天长！

夜半·牛奶加糖

时钟滴答，在不经意间，夜已深了。

房门被推开，随之飘进来的是醇厚的奶香。

“还没做完么?”妈妈端着牛奶，关切的问。

“没呢。”我有些疲惫的揉了揉太阳穴，心里期望着妈妈能轻叹一口气，说：“太晚了，缓缓吧。”

然而妈妈却是什么也没说，轻轻的放下牛奶，便起身意欲推出房间。

“哎呀！”走到房门口时，妈妈突然像想起什么似的惊呼道。

“怎么了？”我询问妈妈。

“我又忘记给你买冰糖了，明天，明天一定记得。”妈妈歉意的对我说。

只是小事而已，我有些想笑。

喝了一口香醇的牛奶，最后还是没能说，没能笑。

清晨·温暖阳光

天边，晓色已残，日出东方。

窗帘猛的被拉开，“哗—”，我仿佛听到阳光倾泻一地的声音。

“呐，起床了啊，早餐有你最爱吃的哦。”妈妈轻声的在我耳边说。

“嗯，知道了，我马上起。”

穿戴整齐后，我来到餐桌前，坐下，端起碗，轻啜一口豆浆。

“早餐要多吃点哦，这样才有体力，看你那么瘦。”妈妈不停地往我的碗里夹菜。其实，已经够了，我张了张嘴。

‘好吃么？”妈妈问。

“啊，好吃。”

想说的，最终也没有说出出口。

岁月，上下五千年的岁月，消散了春秋战国时无数飞扬的尘土；暗淡了三国两晋时不尽的剑影刀光；模糊了五代十国时繁荣的街市；剥蚀了宋元明清殿前宏伟的琉璃。岁月已然流逝，所留下的是一个个英雄的名字，正是他们，挺起了中国人脊梁，凝聚了伟大的民族精神。

民族精神是什么？我一直在深深的思考这个古老而又深刻的问题。伟大的诗人艾青写道“为什么我的眼里常含着泪水,因为我对这土地爱得深沉”，一直以来我都觉得这是对我们民族精神的最好解释，那就是热爱自己的祖国——爱国主义。民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神动力和精神支撑，是民族的灵魂、国家的支撑，是中华民族伟大复兴的强大动力，是民族文化的最本质、最深刻的体现。

一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。这些民族精神，是中华民族五千年生生不息、发展壮大的强大精神动力，也是在未来岁月里薪火相传、继往开来的强大精神动力。

斗转星移，沧海桑田，时光转瞬即逝。从悠久的历史和伟大的现实中，我们领略到了我们国家伟大的民族精神，我们也明白了肩头担负的重担。我们要勤劳勇敢，我们要发奋图强，我们要弘扬伟大的民族精神，去学习，去积蓄力量。让我们在知识的海洋中翱翔，在理想的天空中搏击，用科学文化知识丰满羽翼，武装自己，为全面建设小康社会做好准备。

我们当代中学生是祖国的未来，肩负着时代的重任，今天的勤奋学习是为振兴中华，明天为创造祖国辉煌未来贡献自己的力量，同学们，让我们沉睡的心灵苏醒吧，源远流长的古文明，需要我们传递，五千年的中华文化等待我们传承，让我们扬起梦想的风帆，实现自己的人生价值，做一个时代文明人，在中国这片古老的土地上播种理想，收获希望，让这个五千年文明历史古国，日月同辉，地久天长！

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇七**

同学们、老师们：

大家好!

五千年漫漫征程，一路风雨一路行。五千年，风风雨雨，多少朝代，兴衰进退;多少智慧，成就了文明的中华民族。仰望长空，历史的星光依然闪烁!我们的中国古老而伟大，我们的中国壮丽而永生!蔡伦纸上书写着她的智慧，指南针上旋转着她的方向，刀光剑影下她一次次回归和平，精神劫难中又一次次积薪自焚，重获新生。为了祖国的成长，无数人前仆后继，呕心沥血，为了祖国的富强又有多少人燃尽了自己的生命和青春!即使在那封建主义的绞杀下，即使在那帝国主义的炮火中，中国人依然用自己的脊梁挺起了中华精神长城。我们伟大的中华民族，孕育了五千年的辉煌，五千年的历史，留下了璀璨的传统文化。在历史的长河中，仁人志士层出不穷，。五千年的华夏文明，几代人的精心努力，又有多少殷红的鲜血，才换来今天强盛的祖国。正是这种不屈的民族精神支撑着祖国走过了枪林弹雨、走过了血雨腥风。

中华民族曾有过向世界开放，国力强盛的汉唐辉煌，也有过闭关锁国，落后挨打的近代耻辱。前进的道路充满艰辛，但艰辛蕴寓着希望。如今走向世界的中国更需要这种民族精神，只有让中华美德熠熠生辉，民族精神世代传承，中国强盛的脚步才能迈得更加坚定、更加铿镪、更加豪迈。

同学们，你们是祖国的未来，祖国的未来属于你们。为了祖国的明天永远长盛不衰，作为未来祖国的主人，你们有责任、有义务、挑起振兴中华民族的重担，继承和发扬不朽的民族精神。希望你们从现在起，勤奋学习科学文化知识，时时刻刻把祖国装在心里，时时刻刻与祖\*\*亲同呼吸，共命运;坚持从身边的小事做起，用自己的一言一行为祖\*\*亲增光添彩!

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇八**

老师们、同学们：

大家好早上好！

诸葛亮的空城计又怎能胜利？，神州飞船又怎能成功地飞向太空？千百年来，中华民族之所以饱尝艰辛而不衰，历经磨难而不屈，千锤百炼而愈加顽强，靠的就是百折不挠、自强不息的民族精神。民族精神还是一种真诚、友爱、知恩的精神。这种精神同样辈辈传颂。记得元稹在听到白居易被贬后的垂死病中惊坐起，记得汪伦与李白的情谊桃花潭水深千尺，记得王维送别友人时的西出阳关无故人，先辈们以自身的行动为我们诠释了做人的道理。民族精神，还是一种团结的精神，是全国人民团结起来振兴中华；是一种豁达的精神，是苏东坡的一蓑烟雨任平生是一种勇猛的精神，是飞将军勇击匈奴的赫赫功勋；是一种淡泊名利的精神，是五柳先生的不为五斗米折腰。在漫漫历史长河中，正是这伟大的民族精神铸造了我们的灵魂，成为我们中华民族发展壮大的精神源泉，它积淀了悠久的道德文化遗产，蕴含着丰富的人类道德精华，是鼓舞我们民族迎难而上、战胜强敌与困难的不竭力量之源。今天，面对世界范围内各种文化的相互激荡，面对实现中华民族伟大复兴的崇高历史使命，我们每一个中华儿女都有责任、有义务弘扬和培育民族精神。我们青少年是国家和民族的希望和未来，更应该以实际行动弘扬民族精神，做文明中学生。

作为中学生，首先，我们要自觉履行作为学生的职责，在人生的黄金时期努力学习科学文化知识，养成良好的学习习惯，课前充分预习，课上专心听讲，课后认真复习及时巩固，独立、按时完成作业，课余博览群书。用知识武装自己，肩负起实现中华民族伟大复兴的崇高历史使命。其次，我们要做到遵纪、守法、明礼、诚信。

无规矩不成方圆，我们要自觉遵守学校各项规章制度，做一个遵纪守法的人。做一个既有较高文化素养，又有较强文明程度的中学生。

为此，我们要养成下面几种习惯：

1、文明习惯：在校园里不追逐打闹，在楼道里行走要慢步轻声，礼让右行，言行举止要文明。

2、卫生习惯：不随地吐痰，不乱扔废弃物，讲究社会公德，维护公共秩序保护环境卫生。

3、生活习惯：按时作息，生活有规律。养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食，不买路边无照商贩的小食品，吃穿俭省节约。

4、健体习惯：认真上好体育课，认真参加大课间跑操，积极参加有益的体育锻炼。

同学们，少年强，则国强；少年富，则国富；少年屹立于世界，则国屹立于世界。虽然今天的我们不需要经历战火的洗礼，不需要担心国土的沦陷，但是，我们有责任去弘扬民族精神，让我们处处讲文明，懂礼貌，从我做起，从现在做起，做文明中学生，共建和谐温馨的校园，以实际行动谱写我们民族精神的新篇章！

**勿忘国耻弘扬民族精神演讲稿篇九**

严冬在春风中消退，岁月在奋斗中远去，不知不觉又是一年清明时，又是一个缅怀先烈的日子。今天我怀着无比崇敬的心情追忆先烈们的音容笑貌，缅怀先烈们的丰功伟绩，告慰先烈们的在天之灵。

长眠的英雄化作不朽，英雄的壮举载入史册。虎门硝烟激荡民族之魂，烽火卢沟桥唤醒东方睡狮。狼烟滚滚，炮火横飞，枪林弹雨，先烈们驰骋在960万平方公里的中华大地——这是何等的英勇。呐喊声、厮杀声、枪炮声，先烈们拯救了四万万炎黄子孙——这是何等的伟大。

历史定格，英雄长眠。时至今日，我们仍然能触摸到先烈们跳动的脉搏，仍然能感受到先烈们呼吸的频率。正是因为他们的伟大，中国巨龙飞腾于九霄之外，华夏巨人屹立于民族之林。正是因为他们的牺牲，一个古老民族书写下一篇新的乐章，一个泱泱大国崛起于世界的东方。

先烈们，你们是中国人民的骄傲，你们用青春和热血向世人昭示了没有中国共产党就没有新中国这一\_不破的真理，你们以自己的崇高理想捍卫了祖国的尊严，你们以自己的血肉之躯为祖国的强盛做出了不朽的贡献，你们是我们心中永远的一块丰碑。

先烈们走了，带着他们来时带的一切，在历史车轮的碾动下似乎淡隐了。不!我们分明看见，在烈士的墓碑上，在鲜艳的五星红旗下，英雄们的灵魂连同精神正熠熠生辉，先烈们坚定的信念，执着的追求，为真理而流的鲜血，为祖国解放事业而献身的民族精神，正激励着子孙后代去开拓更加美好的未来。你们用自己的鲜血染红了国旗的颜色，你们用自己的身躯筑起了万里长城，请你，请你们相信你们的后代，一定会继承你们的遗志，把新中国建设得更加繁荣和富强!

勤奋精神是我们的民族得以安身立命，创造财富和探索未知的巨大力量。勤奋，是我们民族历来推重的美德之一。我们民族的传统认为，勤奋包括勤于学习，勤于思考，勤于探索和勤于劳作。手不释卷，孜孜不倦，谓之勤学;霄衣旰食，励精图治，谓之勤政;胼手胝足，持业不辍，谓之勤劳。勤奋，包含勤勉与奋发有为两个相互依存的因素。有志于奋发有为方能勤勉，非勤勉不能有所为。\"博学而笃志，切问而近思\"。\"业精于勤，荒于嬉\"。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn